

Sich *verstehen,* **andere** *verstehen!*

Workbook

Verhaltensweisen erkennen!

Was dich erwartet

1. Erklärung Verhaltens- oder Überlebensmuster
2. Die Verdrängung
3. Helfersyndrom
4. Narzissmus
5. Macht und Dominanzstreben
6. Kind bleiben
7. Perfektionismus
8. Überanpassung, Konfliktvermeidung, Harmonie
9. Kontrolle behalten
10. Leistungsorientierung

Ein paar Worte vorweg

Ich freue mich so sehr, dass du bei meiner Workshopreihe "sich verstehen - andere verstehen" dabei bist!

Unsere Verhaltensmuster erkennen erleichtert das Zusammenleben und die Kommunikation mit anderen Menschen.

Deshalb freut es mich mega, dass du mit dabei bist!

Oftmals verstehen wir selbst nicht, warum wir uns im Wege stehen und wieso wir so handeln wie wir handeln. Hier bringe ich etwas Licht ins Dunkel und gebe dir Erklärungen für bestimmte Verhaltensmuster.

Du bekommst natürlich auch Tipps an die Hand, wie du sie "bearbeiten kannst"!

Also let's go!

Tatjana



Notizen



Erst wenn du die Ursache deiner Verhaltensmuster kennst, kannst du daraus ausbrechen!



Verhaltens- und Überlebensmuster

Verhaltens- oder Überlebensmuster

Aufschieberitis, Perfektionismus und Konfliktvermeidung:
Muster begleiten fast jeden Menschen – bewusst oder unbewusst.

Meist wird das eigene Verhalten erst dann kritisch hinterfragt, wenn Erschöpfungszustände auftreten, das Leben nicht rund läuft, sich der Betroffene leer und ausgebrannt fühlt.

Die gute Nachricht: Von negativen Verhaltensmustern kannst du dich verabschieden, wenn du sie erkannt hast. Das kannst du mit den richtigen Übungen alleine machen, oder du kannst unterschiedliche therapeutische Ansätze nutzen und dir Hilfe suchen.

Die kognitive Verhaltenstherapie geht davon aus, dass Verhalten gelernt wird. Neue Lernprozesse können ungünstiges Verhalten verändern. Doch warum lernen wir überhaupt etwas, das uns schadet? Menschen werden durch ihre frühkindlichen Erfahrungen geprägt. Diese Prägungen sind wie eine Programmierung, die das gesamte weitere Leben des Menschen beeinflussen. Aus diesen Prägungen der Kindheit entwickeln die Betroffenen sogenannte Überlebensmuster.

Was in der Kindheit dem eigenen Schutz dient, wird häufig bis ins Erwachsenenalter beibehalten. Der Konflikt dahinter bleibt ungelöst und verursacht auch Jahrzehnte später noch großes Leid.

Ein Beispiel: das Muster „Konfliktvermeidung“. Die Betroffenen haben in der Kindheit nicht gelernt, ihre Bedürfnisse zu definieren und Wünsche zu äußern. Aus Angst vor Ablehnung orientiert ihr Verhalten sich an den Erwartungen ihrer Mitmenschen.

Das Umfeld erlebt die Vermeider als angenehm. Den Betroffenen macht dieses Muster auf Dauer kaputt. Es kann zu Depression, Esssucht und anderen Kompensationsmustern führen.

Im Gegensatz dazu werden Menschen mit dem Muster „Kontrolle“ von ihren Mitmenschen als anstrengend und einengend wahrgenommen. Schaffen es Betroffene ihr Verhalten zu ändern, tun sie damit auch sich selbst etwas Gutes.

Viele Kontrollstreber praktizieren eine unglaubliche Selbstdisziplin, um zum Beispiel Kontrolle über die Gesundheit und den Körper zu bewahren. Dies kann soweit gehen, dass der Betroffene hypochondrische Züge zeigt. Hypochondrie ist eine somatoforme Störung, bei der der Patient überzeugt ist, unter einer schweren, körperlichen Erkrankung zu leiden, obwohl kein objektiver, organischer Befund.

Verhaltens- oder Überlebensmuster

Wir beleuchten in diesem Workbook die verbreitetsten Muster. Das Workbook ist eine Anregung, dich mit dem Thema auseinanderzusetzen.

So arbeitest du am besten damit:

Lies dir jedes Verhaltensmuster gut durch. Die Muster werden hier sehr klar gezeichnet und abgegrenzt, damit es gelingt sie gut zu verstehen. In der Realität sind die Ausprägungen unterschiedlich und Muster können sich vermischen.

Beantworte dann die Fragen zu dem Muster:

Im Anschluss an die Fragen findest du eine Anregung, das Muster zu bearbeiten. Und am Ende folgen Anregungen, wie du im Umgang mit Kindern, das Entstehen dieser Verhaltensmuster vermeiden kannst.

So eine Selbstreflexion ist mega hilfreich und spannend. Sie lässt dich einiges über dich erfahren. Geh einfach mit offenen Augen durch diesen Prozess und werte nicht. Diese Muster sind da und die Arbeit daran kann vieles ins Rollen bringen und Verständnis für dich selbst wecken.

Wie entstehen sie? In welchen Ausprägungen kommen sie vor? Wie kann man sie verändern?

Arbeit mit Kindern

Dieses Workbook ist nicht für die Arbeit mit Kindern gemacht. Die Beschäftigung mit den Verhaltensmustern hat jedoch eine Auswirkung auf den Umgang mit Kindern.

Die beste Voraussetzung, das Kinder gesunde Verhaltensmuster entwickeln, sind wertschätzende Beziehungen auf Augenhöhe. Beziehungen, in denen sie offen über alles reden können, ohne Angst vor Beschämung, Schuldzuweisung und Bestrafung.

Weitere Voraussetzungen sind Anerkennung und Akzeptanz ohne Bedingungen wie Erfolg und Verhalten.

Aber gerade unsere Beziehungen, egal ob zu Kindern oder Erwachsenen, können durch unsere unbewussten Verhaltensmuster belastet sein. Denn besonders wenn wir selber unter Stress oder Druck stehen, verfallen wir in diese unbewussten Verhaltensmuster.

Und jetzt viel Spaß beim Ausprobieren.



Die Verdrängung

Muster: Die Verdrängung

"Ich bin zu schwach, kann die Wahrheit nicht ertragen!", "Ich kann mich den Dingen nicht stellen, weil ich ein Versager bin!", "Ich bin labil und unterlegen, deshalb verschließe ich die Augen vor der Realität!"

Menschen mit diesem Muster haben in der Kindheit häufig Willkür, Gewalt, Unzuverlässigkeit und wenig Zuwendung erlebt. In diesen Situationen haben sie sich quasi aus dem Leben gebeamt und die Themen aus dem dissoziierten Zustand (als ob es einer anderen Person passiert) betrachtet. Daraus resultierend haben sie große Angst vor negativen Realitäten, Problemen und unangenehmen Gefühlen. Sie haben in ihrer Kindheit keine Strategien erhalten, diese erfolgreich zu handeln!

Menschen mit dieser Vergangenheit können sich häufig nur bruchstückhaft an ihre Kindheit erinnern.

Grundsätzlich haben wir alle einen Hang, Dinge zu verdrängen. Bis zu einem gewissen Grad ist dies auch gut so, sonst würden wir an den Problemen der Welt zugrunde gehen. Doch die Betroffenen agieren ganz nach der Vogel Strauss-Theorie "Kopf in den Sand" und drücken aus Selbstschutz alles weg, was sie nicht wahrhaben möchten. Denn was man verdrängt, entzieht sich der eigenen Wahrnehmung und was nicht wahrgenommen wird, kann nicht in Gefühle, Gedanken und Handlungen umgewandelt werden.

Sie möchten sich mit dieser Strategie selbst vor den Tücken, den Problemen und Herausforderungen des Lebens schützen, da sie sich nicht in der Lage sehen, mit diesen Herausforderungen umzugehen.

Die Verdrängung beruhigt auf den ersten Blick. Doch in Wahrheit können Themen, die man nicht angeht, Probleme, die man nicht löst, nicht bearbeitet und ad acta gelegt werden. Verdrängen die Betroffenen längere Zeit, so kommt es zu einer massiven Anhäufung von Problemen und Ärger, welche das gesamte Leben auf den Kopf stellen, Beziehungen zerstören, den Job kosten und Lebensläufe ruinieren können.

Für ihre Mitmenschen sind die Verdränger recht anstrengend, da sie Konfrontation aus dem Weg gehen und bei Gegenüberstellungen als Opfer devot und hilfsbedürftig oder als Täter laut und aggressiv auftreten können.

Geht es dir so? Mach mal den Test!

Welche Aussagen treffen auf dich zu?

- ☐ Ich beginne gern Neues, ohne über die Folgen nachzudenken.
- ☐ Obwohl mein Bauchgefühl mir sagt, dass irgendetwas nicht stimmt, beachte ich das nicht.
- ☐ Dinge, die mich belasten, blende ich einfach aus.
- ☐ Ich glaube grundsätzlich an das Gute im Menschen, deshalb sagen meine Freunde oder Familienmitglieder, ich wäre blauäugig oder naiv.
- ☐ Manchmal umgehe ich Konflikte in der Hoffnung, sie lösen sich irgendwann von selbst.

Wenn du mehr als 3x „Ja“ angekreuzt hast, ist das Muster „Verdrängung“ wahrscheinlich Teil deiner Persönlichkeit und deines Handelns.

So kannst du dieses Muster bearbeiten

Schritt für Schritt – und durch viel Üben!

Wähle dir ein Thema aus, mit dem du dich nicht gern auseinander setzt und überlege, was das Mindeste ist, was du tun kannst, um das Problem anzugehen. Was ist die kleinste Einheit, die du zu leisten im Stande bist?

Beispiel „Ungeöffnete Briefe“: Die sind meist ungeöffnet, weil sie unangenehm und mit viel Arbeit verbunden sind.

Aber: Du kannst sie schon mal sichtbar auf deinen Schreibtisch legen.

Im nächsten Schritt lege den Brieföffner dazu. Bei der Gelegenheit kannst du die Briefe in Schritt 3 schon mal öffnen. Vielleicht schaffst du Schritt 4: Lese dir einen Brief durch usw.. Manchmal schaffst du es vielleicht nur bis zu Schritt drei, dann probiere es am nächsten Tag gleich noch mal.

Wiederhole die Übung so lange, bis du das Problem gemeistert hast!

Umgang mit Kindern

Was du tun kannst, damit Kinder dieses Muster nicht entwickeln.

Auslöser für dieses Muster sind Willkür, Gewalt, Unzuverlässigkeit und zu wenig Zuwendung. Dabei müssen das gar keine großen Dinge sein. Willkür empfinden Kinder, wenn sie das Gefühl haben, keinen Einfluss nehmen zu können. Wenn wir Dinge über ihren Kopf hinweg entscheiden und sie vor vollendete Tatsachen stellen. Manchmal gibt es Dinge, die gehen nicht anders. Zum Beispiel der Umzug in eine andere Stadt. Dann ist es wichtig, das Kind zu begleiten, seine Trauer und seine Wut zuzulassen und zu akzeptieren. Dem Kind signalisieren, es ist ok so zu fühlen.

Zuverlässig sein. Absprachen mit Kindern sind genauso wichtig wie mit Erwachsenen. Wenn wir eine Absprache nicht einhalten können, sollten wir das Kind rechtzeitig informieren. Aber das sollten wir nicht zu oft tun.

Zuwendung meint ungeteilte Aufmerksamkeit. Also ganz bewusste Zeit mit Kindern - ohne Handy, Emails und Co. Das muss nicht 24 Stunden am Tag sein. Aber wir sollten Kindern täglich auch ein Stückchen ungeteilte Aufmerksamkeit zu kommen lassen. Denn denk mal an dich selbst. Wie empfindest du es, wenn dein Gesprächspartner telefoniert oder seine Mails checkt?



Helfersyndrom

Muster: Helfersyndrom

Die Glaubenssätze dahinter: "Ich bin wertlos, deshalb muss ich etwas leisten!",
"Ich genüge nicht!", "Ich muss helfen, unterstützen, um gesehen zu werden!"

Menschen mit diesem sehr häufig vorkommenden Muster, wurden in ihrer Kindheit nicht als eigenständige, gute Persönlichkeit wahrgenommen. Sie wurden einfach nicht bedingungslos geliebt, sondern wurden übersehen oder nur wahrgenommen, wenn sie leisteten oder etwas Gutes für den anderen taten. Daraus hat sich in Folge dessen dieses Lebensmuster entwickelt.

Der Mensch mit Helferkomplex fühlt sich nur dann wertvoll und nützlich, wenn er helfen kann, anderen Auswege aus Misere bietet, der helfende Ritter auf dem Pferd sein kann. Dahinter steckt die große Angst, ohne diese unterstützende „Dienstleistung“ nicht gesehen oder ernst genommen zu werden.

Leider binden sich diese Menschen gerne an hilfsbedürftige, psychisch kranke und problembehaftete Menschen, da sie das Gefühl haben, diese retten und unterstützen zu können. Sie gehen regelrecht in dieser Aufgabe auf.

Die aufgestellte Gleichung lautet hier: Du bist auf mich angewiesen, deshalb bleibst du bei mir...

Diese Gleichung geht aber leider nicht auf, der Helfende übernimmt die Verantwortung, kämpft bis zur Verausgabung und entwickelt letzten Endes sogar noch Schuldgefühle, Teil der Misere des anderen zu sein!

So dreht sich das Abhängigkeitsverhältnis schnell, da man weder helfen, noch sich vom anderen lösen kann. Von der Macht zur Ohnmacht. Daraus kann schnell eine Erschöpfungsdepression oder ein Burnout erfolgen.

Gleichzeitig werden diese Menschen von Partnern oder ihren "Patienten" auch noch schlecht behandelt, ihre Bedürfnisse werden nicht gesehen, sie dienen ihrer Umwelt als Mülleimer. Menschen, die mit beiden Beinen im Leben stehen lösen bei ihnen hingegen Unterlegenheitsgefühle aus.

Ein richtiger Teufelskreis, da der Helfende sich aufopfert, kämpft, alles gibt, versucht ein guter Mensch zu sein – und am Ende doch immer wieder mit seinen Ängsten, versagt zu haben, wertlos und schlecht zu sein, konfrontiert wird.

Depressionen, Burn out, Kompensationen mit Essen, Alkohol, Drogen können die Folgen von unterdrückten Bedürfnissen und Gefühlen des Helfersyndroms sein.

Geht es dir so? Mach mal den Test!

Welche Aussagen treffen auf dich zu?

- ☐ Ich habe sehr viele Freunde und Familienangehörige, denen ich unter die Arme greife.
- ☐ Wenn jemand in meinem Umfeld Probleme hat, kommt er damit häufig zu mir.
- ☐ Ich fühle mich gut, wenn ich gebraucht werde.
- ☐ Häufig unterstütze ich andere, obwohl ich dazu weder Kraft, Zeit noch Lust habe.
- ☐ Ich arbeite in einem Beruf, in dem Helfen und Unterstützen eine große Rolle spielen.

Wenn du mehr als 3x „Ja“ angekreuzt hast, ist das Muster „Helfersyndrom“ wahrscheinlich Teil deiner Persönlichkeit und deines Handelns.

So kannst du dieses Muster bearbeiten

Schritt für Schritt – und durch viel Üben!

Lerne, NEIN zu sagen!

Das kann man üben.

Am Anfang fällt es dir vielleicht noch schwer, aber mit der Zeit wird es leichter und so schaffst du dir nach und nach mehr Raum und Zeit für deine eigenen Bedürfnisse.

Mache dir immer wieder bewusst, dass du deinem Gegenüber mit deinem Nein ebenfalls einen Gefallen tust.

Solange du mit anpackst, verbleibt er in einer abhängigen Beziehung und verlernt die Eigeninitiative, was keinem von euch beiden gut tut.

Umgang mit Kindern

Was du tun kannst, damit Kinder dieses Muster nicht entwickeln.

Kinder müssen wissen, dass sie richtig sind so wie sie sind. Dazu ist es erforderlich, dass sie wertschätzende Beziehungen auf Augenhöhe erleben. Zuwendung und Aufmerksamkeit dürfen nicht an korrektes Verhalten oder Leistung gebunden sein. Eine sehr schöne Übung dazu, dem Kind zu sagen was du an ihm magst. Oft wissen die Kinder gar nicht, was Erwachsene über sie denken und freuen sich riesig über positive Rückmeldung.



Narzissmus

Muster: Narzissmus

Glaubenssätze dahinter: "Ich bin ein Versager!", "Ich bin nichts und kann nichts!", "Ich bin Dreck!", "Ich muss alles alleine schaffen!"

Die Betroffenen haben in ihrer Kindheit gelernt, dass sie wertlos, klägliche Versager, ungeliebt sind. Ihr Innerstes verzehrte sich in ihrer Kindheit nach Anerkennung und Aufmerksamkeit. Die Suche danach zieht sich durch ihr Leben. Ihre größte Angst ist, dass die erfahrenen Wertungen über sie richtig sind und sie klägliche Versager sind.

Zum Schutz haben sie sich, um das eigene klägliche Selbstbild zu verdrängen, ein ideales, zweites Selbst zugelegt. Sie überdecken mit übertriebener Selbstliebe und Selbstbeweihräucherung ihre große innere Versagensangst, ihr Gefühl unwichtig und wertlos zu sein. Narzissten strengen sich über alle Maßen an, aus der Menge herauszustechen, etwas Besonderes zu sein. Dies kann sich auf körperliche wie geistige Attribute beziehen. Sie streben stets nach Schönheit, Ruhm, Ehre, Macht, Wissen und Anerkennung. Meist gelingt ihnen diese Rollenübernahme und man findet diese Musterträger nicht selten in einflussreichen Positionen

Sie haben ein ausgeprägtes Gespür für die Schwächen der anderen und bohren liebend gerne in deren Wunden herum. Sie tun dies, da sie Schwächen allgemein nur schwer ertragen können – weder ihre eigenen noch die der anderen. Zudem lenkt die laute und oft barsch geäußerte Kritik sie von ihren eigenen Themen ab und lässt sie sich, wenn auch nur für kurze Zeit, besser fühlen.

Mit ihrem zerstörerischen Verhalten lösen sie bei anderen genau das aus, was sie selbst nicht ertragen können und wovor sie sich fürchten und flüchten: Verunsicherung und Minderwertigkeitsgefühle. Sie heben sich stets durch ihre Leistungen, Besitztümer und Erlebnisse von der Masse ab. Sie sind die Besten, die Schönsten, die Tollsten...

Auf den ersten Blick sind Narzissten interessante, charmante, unterhaltsame Gesellen, die hohes Ansehen genießen und als Menschen kurzzeitig oder langfristig faszinieren, je nachdem, wie sehr man sich blenden lässt.

Solange man sie bewundert und zu ihnen aufschaut, bleiben sie liebenswert und aufmerksam, verändert man seine Ansicht oder äußert Kritik, verliert der Narzisst an Glanz und man wird schnell zum Feind, der wirkungsvoll und lautstark bekämpft wird. Die scheinbar starke Fassade bröckelt, wenn der Narzisst angegriffen oder nicht mehr angehimmelt wird. Er wird schnell zum Sensibelchen, ist hochgradig kränkbar und reagiert mit Wut und Groll, der sich bis zu Hass steigern kann.

Geht es dir so? Mach mal den Test!

Welche Aussagen treffen auf dich zu?

- ☐ Ich fühle mich häufig wie der Größte.
- ☐ Gerne schaue ich zu Menschen auf, die etwas erreicht haben, und orientiere mich an diesen.
- ☐ Nur das Beste ist gut für mich.
- ☐ Wenn ich scheitere, breche ich für ein paar Tage komplett zusammen und stelle alles in Frage.
- ☐ Wenn ich abgelehnt oder kritisiert werde, kann ich diesen Menschen nicht mehr in meinem Umfeld dulden.

Wenn du mehr als 3x „Ja“ angekreuzt hast, ist das Muster „Narzissmus“ wahrscheinlich Teil deiner Persönlichkeit und deines Handelns.

So kannst du dieses Muster bearbeiten

Schritt für Schritt – und durch viel Üben!

Du hast so viel erreicht in deinem Leben, es wird Zeit, dass du diese Erfolge auch wirklich glaubst und verinnerlichst. Zücke einen Block und einen Schreiber und notiere alles, was du aus eigenem Antrieb geschaffen hast.

Gewöhne dir an diese Übung einmal in der Woche zu machen. Nutze dazu einen bestimmten Tag und mache ein Ritual daraus. Ein Date mit dir selbst in dem du dir alle Erfolge der Woche anschaust. Nimm bitte auch die kleinen Dinge wahr. Ein toll gelungener Kuchen, der regelmäßige Spaziergang, ein klares Nein, das du dich getraut hast etc.

Du bist es wert gesehen und geliebt zu werden. Und das wirst du schaffen, wenn du dich authentisch und echt wahrnimmst. Führe dir vor Augen, dass es immer mehrere Meinungen zu Themen geben kann und uns Feedback, sofern dieses wertschätzend und konstruktiv vermittelt wird, hilfreich und fruchtbar ist. Tritt auf öffentlichen Veranstaltungen mal entgegen deinen Bedürfnissen ruhig und besonnen auf, schaue was passiert. Du wirst anders wahrgenommen und begegnest vielleicht Menschen, die von dir als Persönlichkeit angezogen wurden, nicht von dem was du sein möchtest. Lerne du selbst zu sein und deine authentische Seite zu zeigen. Dein gesamtes elektromagnetisches Feld wird sich ändern und dir neue Erkenntnisse schenken.

Umgang mit Kindern

Was du tun kannst, damit Kinder dieses Muster nicht entwickeln.

Schenke Kindern Anerkennung und Aufmerksamkeit unabhängig von Leistung und Erfolg. Würdige den Weg, den sie gerade gehen. Werte Kinder und ihre Bemühungen nicht ab. Oft passieren Abwertungen unbewusst. Stellt sich z.B. die dreijährige hin und will Star werden, oder Nobelpreisträger, dann belächeln wir die Kinder. Sie fühlen sich vielleicht sogar abgewertet. So etwas bleibt den Kindern oft lange im Kopf. Und können zu negativen Glaubenssätzen werden. Nimm Kinder und ihre großen Träume ernst.



Macht und Dominanzstreben

Muster: Macht und Dominanzstreben

Glaubenssätze dahinter: "Ich darf niemandem vertrauen!", "Ich bin ohnmächtig und wehrlos!", "Ich muss alles im Griff haben!", "Ich komme immer zu kurz und muss mich deshalb durchsetzen!", "Ich darf keine Fehler machen!"

Menschen mit diesem Muster sind in der Kindheit meist zu kurz gekommen, von übermächtigen Eltern dominiert, extrem gefordert, kontrolliert und gedemütigt worden. Es wurden Dinge von ihnen verlangt, die alles andere als kindgerecht waren.

Daraus resultierend ist eine große Angst entstanden, in eine schwache, unterlegene Position zu geraten, angegriffen, kontrolliert und vernichtet zu werden. Dieser Angst begegnet der Betroffene mit Machtstreben, Dominanz und Überlegenheit. Er möchte mit dieser Strategie die Oberhand behalten.

Mit aktiver Aggression beharrt dieser auf sein Recht, diskutiert, streitet und greift aus dem Hinterhalt an. Diese Streitigkeiten laufen nicht selten in schwer durchschaubare Sabotageakte, indem der Machtmensch genau das NICHT tut, was von ihm erwartet wird.

Innerlich fühlt sich der Machtmensch klein, ängstlich und verunsichert, was sein Verhalten im Außen gründlich kaschiert.

Er "vergisst" Zusagen oder hält sie einfach nicht ein, mauert und lässt andere regelrecht auflaufen.

In Beziehungen kann er grundlos angreifen und den anderen verletzen, die Gründe kann er im Nachgang – trotz Reflexion – häufig nicht benennen.

Er legt ein stark forderndes Verhalten an den Tag und hat meist das Gefühl, dass ihm die Butter vom Brot genommen wird und er stets zu kurz kommt. Aus diesem Grund laufen alle Fäden über seine Hand.

Er möchte die Zügel in der Hand halten, ist meist der Mensch, der mit Informationen und Wissen zurückhaltend ist, denn Wissen ist Macht!

Er ist auch gerne in der Überbeschäftigung zuhause, da Freizeit und Urlaube ihm aufzeigen, dass das Unternehmen auch ohne ihn kann.

Geht es dir so? Mach mal den Test!

Welche Aussagen treffen auf dich zu?

- ☐ Ich entscheide selten spontan.
- ☐ Bevor ich mit jemandem über meine Ideen spreche, arbeite ich diese vorher aus und wäge Pro und Contra ab.
- ☐ Ich liefere Dinge nur ab, nachdem ich sie sorgfältig geprüft habe.
- ☐ Erfolge beäuge ich kritisch und suche stets nach Optimierung.
- ☐ Was ich auch tue, ich versuche immer, das Beste aus mir heraus zu holen.

Wenn du mehr als 3x „Ja“ angekreuzt hast, ist das Muster „Macht und Dominanzstreben“ wahrscheinlich Teil deiner Persönlichkeit und deines Handelns.

So kannst du dieses Muster bearbeiten

Schritt für Schritt – und durch viel Üben!

Kein Mensch ist in der Lage alle Anforderungen alleine zu erledigen. Lasse dir helfen, gestehe anderen zu, dass diese auch wunderbare Fähigkeiten und Fertigkeiten haben. Fange an deine Routine, deinen Alltag zu unterbrechen.

Fange an, jeden Tag einen anderen Weg zu deiner Arbeit zu gehen.

Mache eine Sache pro Tag anders. Ändere deine Abläufe. Lasse Dinge auch mal liegen, auch wenn das Schmerzen bereitet. Morgen ist auch noch ein Tag. Räume dir zwei Tage pro Monat im Kalender frei, und mache an diesen einfach nur das, worauf du in diesem Moment Lust hast, frei von Planungen. Du wirst sehen, dass sich sehr schnell ein völlig neues Lebensgefühl einstellt.

Und diese «bösen» Überraschungen ihren Schrecken verlieren.

Der Mensch wächst mit neuen Herausforderungen.

Umgang mit Kindern

Was du tun kannst, damit Kinder dieses Muster nicht entwickeln.

Auch hier steht die Beziehung im Vordergrund. Statt Erwartungen an ein Kind zu haben, kannst du dem Kind helfen eigene Ziele zu entwickeln. Ziele, die es bewältigen kann, um so die Erfahrung von Selbstwirksamkeit zu machen. Ziele, bei denen es aber auch mal scheitern und Fehler machen darf ohne Angst davor ausgelacht oder abgewertet zu werden. Auch das gehört zum Leben dazu. An dieser Stelle kannst du ein Kind liebevoll begleiten und ihm zeigen, dass es sich deiner Zuneigung immer sicher sein kann.

Ein sehr negatives Beispiel für Abwertungen sind diese Reality Shows in der Missgeschicke von Kindern Erwachsenen zur Unterhaltung dienen.



Kind bleiben!

Muster: Kind bleiben!

Glaubenssätze dahinter: „Ich bin schwach und verletzlich!“,
„Ich muss es allen recht machen und darf nicht enttäuschen!“,
„Ich muss bei dir bleiben, ich schaffe es nicht alleine!“.

Diese Menschen haben in der Kindheit gelernt, dass sie alleine nicht lebensfähig sind, dass sie eine Enttäuschung darstellen, oder dass sie den Erwartungen anderer Menschen nicht genügen.

Daraus resultierend hat sich eine regelrechte Lebensangst entwickelt. Sie trauen sich nicht ihren eigenen Weg zu gehen, fühlen sich abhängig und klein, zusätzlich plagen sie große Schuldgefühle, bei der Vorstellung sich von den Eltern, dem Partner, Freunden oder dem Arbeitgeber zu lösen.

Die Betroffenen können kaum Verantwortung für die Lebensentscheidungen übernehmen, sie schieben diese gerne dem Schicksal, dem Partner, Freunden oder Eltern zu. Sie halten sich strikt an die Vorgaben und Erwartungen anderer Menschen. Sie haben große Ängste, zu enttäuschen und zu versagen. Sie haben eine geringe Frustrationstoleranz und können die negativen Gefühle resultierend aus Fehlern kaum aushalten.

Meist hat der Betroffene in Partnerschaften das Gefühl, nicht ohne den anderen leben zu können. Er fühlt sich abhängig und ausgeliefert, gibt sich gerne die Schuld an Konflikten. Durch diese schwere Schuld werden die anderen Menschen idealisiert und lassen diese in einem hellen Licht erstrahlen. Das Kind idealisiert die anderen so sehr, dass er selbst offensichtliche Probleme verdrängt und sich egal wie loyal gegenüber dem anderen verhält.

Für die Mitmenschen ist das Kind ein angenehmer Geselle, passt es sich doch in allen Lebenslagen an und gibt sich viel Mühe alles richtig zu machen.

Geht es dir so? Mach mal den Test!

Welche Aussagen treffen auf dich zu?

- ☐ Ich bin häufig mit den Entscheidungen des Lebens überfordert.
- ☐ Am liebsten überlasse ich anderen das Feld.
- ☐ Neues schüchtert mich sehr schnell ein.
- ☐ Ich wage es häufig nicht meine Meinung zu äussern.
- ☐ Gerne übernehme ich die Aktivitäten der anderen, ich weiss häufig nicht, was ich möchte.

Wenn du mehr als 3x „Ja“ angekreuzt hast, ist das Muster „kleines Kind“ wahrscheinlich Teil deiner Persönlichkeit und deines Handelns.

So kannst du dieses Muster bearbeiten

Schritt für Schritt – und durch viel Üben!

Du kannst mehr, als du glaubst!

Du hast eine eigene Meinung, eigene Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse!

Fange an eine Liste zu erstellen, was dir wirklich Spaß und Freude bereitet, was du in deinem Leben nicht mehr willst.

Nach einer Aktivität im Geschäft oder mit Freunden, führ dir vor Augen was du genossen hast und was nicht. Fange nun an, die positiv besetzten Aktivitäten auf der Liste, alleine, oder mit Freunden durchzuführen. Führe dir Situationen und Gegebenheiten vor Augen, in denen du eigenständig agiert hast, und deine Eigeninitiative dich zu einem guten Ergebnis geführt hat. So stärkst du nach und nach deinen Selbstwert und fängst langsam an dich und deine Bedürfnisse wahrzunehmen.

Lass dich aber nicht entmutigen, wenn dein Umfeld dich nicht begleitet oder irritiert reagiert. Es geht ja schließlich um dich!

Umgang mit Kindern

Was du tun kannst, damit Kinder dieses Muster nicht entwickeln.

Das schöne Zitat: "Hilf mir es selbst zu tun" von Maria Montessori, ist hier ein guter Ratgeber.

Lass Kinder in einer sicheren Umgebung eigene Erfahrungen machen. Das Gefühl zu wachsen und selber Herausforderungen zu bewältigen, stärkt die Kinder. Kinder haben oft den Wunsch, Dinge zu tun, die wir ihnen vielleicht noch nicht zutrauen. Bevor du "nein" sagst oder "das kannst du noch nicht" überlege gut, wie du dem Kind helfen kannst, es selbst zu tun.

Denn wichtig ist die Erfahrung etwas zu können und zu bewirken.



Perfektionismus, Suche nach Anerkennung.

Muster: Perfektionismus, Suche nach Anerkennung

Glaubenssätze dahinter: "Ich bin nicht gut genug!",
"Ich bin hässlich, dumm und ungeschickt!",
"Ich bin ein Versager und Taugenichts!".

Diese Sätze haben die Betroffenen permanent in ihrer Kindheit gehört und verinnerlicht. Der innere Kritiker hat diese Stimmen der Eltern, Geschwister, des Umfeldes nun übernommen und malträtiiert täglich damit.

Diese Verunglimpfungen haben den Selbstwert des Kindes schwerst geschädigt, den Menschen damit in seiner Selbstwahrnehmung gestört.

Im Erwachsenenleben versuchen diese Menschen, keinerlei Angriffsfläche zu bieten und agieren aus der Defensive.

Sie verausgaben sich, es ist nie gut genug, wollen immer höher, weiter, schneller werden. Stets rennen sie den eigenen Ansprüchen hinterher und können Erfolge nicht wirklich feiern. Sie sind nie zufrieden und führen Erfolge auf Glück oder andere nicht beeinflussbare Faktoren zurück.

Eine Variante des Perfektionsstrebens kann der Schönheitswahn sein. Es wird an der äußeren Erscheinung gefeilt, Kalorien gezählt, der Körper gestählt, jedes Haar an seinen Platz gebracht, kleidungstechnisch wird nichts dem Zufall überlassen. Die innere Verunsicherung wird hier auf die äußere Hülle übertragen, weil man hier konkret arbeiten kann. Natürlich gibt es auch hier verschiedene Ausprägungen. Gibt es hier klinische Diagnosen, ersetzt die Arbeit an den Verhaltensmustern keine Therapie. Auch sind Verhaltensmuster nur ein möglicher Auslöser an dieser Stelle.

Doch auch die Aufmerksamkeit und die Erfolge, die man erzielt, sind nur kurzfristig.

Die Gemeinsamkeit bei diesen "Überlebensstrategien" ist, dass der Betroffene unheimlich viel Aufmerksamkeit von außen generieren möchte und dies für sein Seelenheil auch muss. Alles wird dafür getan, gut dazustehen!

Geht es dir so? Mach mal den Test!

Welche Aussagen treffen auf dich zu?

- ☐ Ich entscheide selten spontan.
- ☐ Bevor ich mit jemandem über meine Ideen spreche, arbeite ich diese vorher aus und wäge Pro und Contra ab.
- ☐ Ich liefere Dinge nur ab, nachdem ich sie sorgfältig geprüft habe.
- ☐ Erfolge beäuge ich kritisch und suche stets nach Optimierung.
- ☐ Was ich auch tue, ich versuche immer, das Beste aus mir heraus zu holen.

Wenn du mehr als 3x „Ja“ angekreuzt hast, ist das Muster „Perfektionismus“ wahrscheinlich Teil deiner Persönlichkeit und deines Handelns.

So kannst machst du dich frei!

Schritt für Schritt – und durch viel Üben!

Bringe deinen inneren Kritiker zum Schweigen! Sicher kennst du den Spruch „Nobody is perfect“. Niemand ist perfekt.

Das macht uns zu Menschen.

Beantworte dir bitte folgende zwei Fragen:

- Was will ich beweisen?
- Wem muss ich etwas beweisen?

Dein innerer Kritiker hat dich lange genug malträtirt. Weise ihn in seine Schranken! Dazu schließe die Augen und stelle dir vor, du trittst mit ihm in einen Dialog.

Beginne damit, ihm für sein Feedback all die Jahre zu danken, aber mache ihm nachdrücklich klar, dass seine Hilfe nun nicht länger benötigt wird, da du das nun selbst übernimmst. Alternativ kannst du deinem inneren Kritiker auch einen Brief schreiben.

Umgang mit Kindern

Was du tun kannst, damit Kinder dieses Muster nicht entwickeln.

Zum einen ist es wichtig Kindern immer wieder zu signalisieren, dass wir sie mögen so wie sie sind - unabhängig von ihren Leistungen. Darum kann eine versprochene Belohnung für eine gute Note auch kontraproduktiv sein. Erreicht das Kind diese Belohnung nicht, dann kommt schnell das Gefühl von versagen auf. Es ist viel hilfreicher mit Kindern erreichbare Ziele zu finden. Diese Ziele dann in Teilziele herunterzubrechen und jeden Erfolg dann anzuerkennen.



Überanpassung, Harmoniestreben

Muster: Überanpassung, Harmoniestreben

Glaubenssätze dahinter:

"Ich muss artig sein und das machen, was man von mir verlangt!",
"Ich darf keine eigene Meinung haben und darf mich nicht wehren!",
"Ich genüge nicht!", "Ich muss mich den Wünschen anderer anpassen!"

Beim Streben nach Harmonie ist der Wunsch, ähnlich wie bei der Perfektion, alle Erwartungen anderer Menschen zu erfüllen. Dahinter verbirgt sich die tiefe Angst, bei "Fehlverhalten" oder anderer Meinung abgelehnt zu werden.

Diese Menschen haben in jungen Jahren nur dann Anerkennung und Aufmerksamkeit erfahren, wenn sie funktionierten, angepasst agierten und den Wünschen der anderen entsprachen. Damit haben sie gelernt, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu unterdrücken.

Sie sind aggressionsgehemmt und reagieren auf Kränkungen eher mit Trauer, als mit Wut. Häufig ziehen sie sich zurück, mauern und leisten passiven Widerstand, was für das Gegenüber sehr schwer nachvollziehbar ist.

Durch das angepasste Verhalten und das permanente Harmoniestreben haben sie nie gelernt, ihre Wünsche und Bedürfnisse zu definieren und realisieren. Damit fällt es ihnen unglaublich schwer, Ziele zu definieren, Entscheidungen zu fällen, eigene Wege zu gehen. Aus Angst anzuecken, sagen sie nur selten was sie denken, fühlen und wollen.

Dadurch geraten sie schnell in die Opferrolle und tun Dinge, die sie nicht wollen. Je häufiger dies passiert, umso mehr verübeln sie dem anderen seine "scheinbare" Dominanz und ziehen sich verärgert zurück, ohne die Situation, die Beziehung geklärt zu haben.

Dieses Muster macht auf Dauer kaputt, führt in die Depression, Esssucht und andere Kompensationsmuster.

Die Mitmenschen erleben den betroffenen Menschen als angenehm, da dieser stets das macht und sich so verhält, wie man sich das wünscht.

Geht es dir so? Mach mal den Test!

Welche Aussagen treffen auf dich zu?

- ☐ Harmonie ist mir sowohl am Arbeitsplatz als auch im Privatleben sehr wichtig.
- ☐ Ich ertrage nicht, wenn es laut und aggressiv wird. Aus solchen Situationen flüchte ich.
- ☐ Konflikten gehen ich aus dem Weg. Diese machen mich sprachlos.
- ☐ Manchmal habe ich Angst, meine Meinung zu vertreten.
- ☐ Es ist mir wichtig, von anderen gemocht zu werden.

Wenn du mehr als 3x „Ja“ angekreuzt hast, ist das Muster „Konfliktvermeidung“ wahrscheinlich Teil deiner Persönlichkeit und deines Handelns.

So machst du dich frei!

Schritt für Schritt – und durch viel Üben!

Sage mehr „ICH“!

Für Konfliktvermeider geht es darum, aus ihrer Opferrolle herauszukommen. Dazu ist es wichtig zu definieren, was man selbst möchte. Nimm dir ein Blatt Papier und teile es in drei Spalten.

Notiere dir in der ersten Spalte eine Situation, in der du deine Bedürfnisse nicht vertreten oder deine eigene Meinung nicht geäußert hast.

In Spalte 2 beschreibe, wie diese Situation aussehen würde, wenn du das tun würdest.

In der dritten Spalte begründe, warum du es verdient hast, dass diese Situation nach deinen Vorstellungen abläuft.

Umgang mit Kindern

Was du tun kannst, damit Kinder dieses Muster nicht entwickeln.

Ähnlich wie beim Muster Perfektion ist es wichtig, dass Kinder die Erfahrung machen dürfen: Ich bin gut so wie ich bin!

Dazu gehört auch, dass wir Erwachsenen ertragen, dass Kinder anderer Meinung sind wie wir. Konflikte müssen auf Augenhöhe gelöst werden.

Es ist wichtig die Bedürfnisse der Kinder anzuerkennen. Und wenn ein Bedürfnis mal nicht erfüllt werden kann, sollte man dieses Bedürfnis nicht abwerten. Dann ist es an dem Erwachsenen das Kind zu begleiten und Ärger und Trauer zu begleiten.



Lügen & Rollenspiele

Muster: Lügen & Rollenspiele

Glaubenssätze dahinter: "Ich bin wertlos!",
"Ich bin nur etwas Besonderes, wenn ich etwas leiste oder etwas biete!",
"Ich muss funktionieren, mich an die Erwartung anderer anpassen!"

Grundsätzlich sind wir Menschen im sozialen Kontext bemüht, Werte, Normen und Erwartungen der Gesellschaft zu erfüllen. Gleichzeitig ist es uns wichtig, uns zu schützen, nicht allen anderen unser wahres Gesicht oder unsere derzeitige Gefühlswelt zu zeigen. Um diese "normalen" Verhaltensweisen geht es hier nicht, sondern, dass die Betroffenen ausschließlich Rollen spielen, sich hinter diesen verstecken. Sie passen sich grundsätzlich an andere an und lügen, um sich besser darzustellen, sich wichtiger zu machen oder die eigenen Gefühle zu verbergen.

Sie spielen im Leben Rollen und verstecken sich hinter unterschiedlichsten Masken. In der Kindheit haben diese Menschen gelernt zu funktionieren, sich anzupassen und es den Bezugspersonen möglichst recht zu machen. Sie haben erfahren, dass sie trotz großem Leistungsstreben nicht gut genug sind, als Persönlichkeit enttäuschen, wurden angegriffen und verunsichert. Daraus resultierend ist eine große Angst entstanden, abgelehnt und angegriffen zu werden. Dieser Angst weichen sie permanent aus.

Durch diese Erfahrungen haben die Betroffenen nur einen sehr schlechten Zugang zu ihren Bedürfnissen und Gefühlen. Sie richten sich voll und ganz auf die Bedürfnisse anderer aus. Sie sind die, die ihre Umwelt gerne sehen möchten. Somit tragen die Betroffenen stets eine Tarnkappe oder eine Kostümierung.

Sie trauen sich noch nicht einmal, in ihrer Beziehung authentisch und ehrlich zu sein. Sie möchten nur das vorzeigbare Ich präsentieren. Sie glauben, nicht mehr liebenswert zu sein, wenn sie zu ihren Launen und Gefühlen stehen. Durch das Unterdrücken der eigenen Gefühle kommt in ihnen schnell das Gefühl hoch, chronisch zu kurz gekommen. Dies erzeugt Frust und Wut, die durch das hohe Harmoniestreben und den Wunsch alles richtig zu machen, nicht ausgedrückt werden kann. Dies führt dazu, dass die Beziehung öde und starr wird, der Betroffene den Partner quasi mit diesem Verhalten abstrahlt oder der Rollenspieler Schluss macht und ohne Angaben von Gründen den Schauplatz verlässt, da er es einfach nicht mehr aushalten kann.

Dadurch, dass die Betroffenen nicht zu ihren Wünschen und Bedürfnissen stehen, müssen sie in ihrem Alltag lügen und so tun als ob ihnen die Sachen gefallen, die andere vorschlagen. Tag für Tag belügen sie sich damit selbst und im Endeffekt auch alle anderen.

Für die Mitmenschen ist dieses Muster sehr angenehm, passt sich der andere doch immer an und macht das mit, was sie möchten.

Geht es dir so? Mach mal den Test!

Welche Aussagen treffen auf dich zu?

- ☐ Man erlebt mich stets fröhlich und gutgelaunt, die anderen Seiten lebe ich für mich.
- ☐ Ich möchte die Erwartungen meiner Umwelt nicht enttäuschen.
- ☐ Autos, Kleidung und andere Statussymbole machen mich attraktiver.
- ☐ Wenn ich Geschichten erzähle, schmücke ich diese etwas aus.
- ☐ Lügen gehören zum Leben dazu.

Wenn du mehr als 3x „Ja“ angekreuzt hast, ist das Muster „Rollen spielen“ wahrscheinlich Teil deiner Persönlichkeit und deines Handelns.

So machst du dich frei!

Schritt für Schritt – und durch viel Üben!

Gehe ein Risiko ein! Es lohnt sich. Rollen und Masken sind eine Überlebensstrategie, die du dir in deiner Kindheit zugelegt hast.

Doch heute bist du erwachsen und dir stehen andere Mechanismen zur Verfügung. Prüfe mal bitte kritisch: „Ist dieses Verhalten heute noch sinnvoll?“

Beantworte dir diese Frage am besten in Schriftform.

Auf dem Papier könnte auch stehen: „Was könnte im schlimmsten Fall passieren, wenn ich abgelehnt werde?“

Erkenntnis bietet auch folgende Frage: „Wie würde ich mich fühlen oder wie würde mein Leben aussehen, wenn ich so geliebt und angenommen werde, wie ich bin?“

Ein Restrisiko, dass du abgelehnt wirst, bleibt natürlich, aber – falls es dich tröstet – damit leben alle anderen auch.

Umgang mit Kindern

Was du tun kannst, damit Kinder dieses Muster nicht entwickeln.

An dieser Stelle kann dir als Erwachsenen ein Stück Selbstreflexion gut tun.

Wie oft sagen wir vielleicht Sätze wie "Mit etwas mehr üben, hätte die Arbeit auch eine Note besser sein können!", "Wenn du dich besser konzentrieren würdest ...", "Deine Schwester/dein Bruder können das doch auch!", "Immer machst du ...!"

Das sind Sätze die vergleichen und verletzen.

Kinder sind verschieden. Wenn wir das akzeptieren und Kindern signalisieren, du bist richtig so wie du bist, dann brauchen sie sich auch nicht zu verstellen.



Kontrolle behalten!

Muster: Kontrolle behalten!

Glaubenssätze dahinter: "Ich muss alles im Griff haben!",
"Ich kann niemandem vertrauen!", "Alles was ich selbst mache, ist gut!",
"Ich bin anderen ausgeliefert, bin abhängig!".

Menschen mit diesen Glaubenssätzen haben in jungen Jahren oft Willkür, Ohnmacht, das Gefühl von Ausgeliefert sein und Orientierungslosigkeit erlebt. Diese Erfahrungen möchten sie nun in ihrem Erwachsenenleben vermeiden, indem sie ein großes Maß an Kontrolle über sich und ihre Umgebung ausüben, um vermeintlich sicher und geborgen durchs Leben zu gehen.

Sie brauchen ein Übermaß an Ordnung. Routine, Zuverlässigkeit, Einhalten von Regeln. Passiert dies nicht, so bricht in ihnen das Chaos aus, sie wissen nicht mehr wo unten und oben ist. Sie können darauf hektisch, laut, aggressiv oder leise, weinerlich, chaotisch, verwirrt reagieren.

Aufgrund dieses Musters geben die Betroffenen ungerne ab, und versuchen auch die Kontrolle über ihr Umfeld zu haben. Sie möchten über alles informiert sein. Und passiert es, dass sie etwas im Nebensatz, oder per Zufall erfahren, so empfinden sie dies als Vertrauensbruch und zeigen diese Enttäuschung lautstark, oder tief betroffen, indem sie sich zurückziehen. Die Brisanz oder Wichtigkeit des Themas ist dabei nicht ausschlaggebend.

Es kann sich um etwas, aus der Sicht von außen, „Banales“ handeln. Sie tun sich übrigens grundsätzlich sehr schwer in Sachen Vertrauen, gehen mit Argwohn durchs Leben und warten regelrecht darauf enttäuscht zu werden.

Durch ihr Misstrauen sind sie in Partnerschaften und Beziehungen sehr eifersüchtig, dahinter steckt ein minderes Selbstwertgefühl und die große Angst, dass der Partner etwas Besseres finden könnte.

Viele Kontrollstreber praktizieren eine unglaubliche Selbstdisziplin, um Kontrolle über die Gesundheit und den Körper zu bewahren. Dies kann soweit gehen, dass derjenige hypochondrische Züge annimmt. Jede Krankheit, jedes Virus, das ihm begegnet, vermutet er sofort bei sich. Er verbringt Stunden mit der Recherche nach Krankheiten und ihren Anzeichen.

Eine weitere Ausprägung kann der große Grübelzwang sein. Betroffene können den Kopf nicht abstellen, denken in Endlosschleifen, um die Probleme des Alltags zu lösen, was das Thema meist noch viel schlimmer macht.

Vom Umfeld werden diese Menschen als schwierig und anstrengend empfunden, da diese sich an ihrer Lebensagenda entlanghangeln, einem mit ihrem Sicherheitsbedürfnis den letzten Nerv rauben und die eigene Leichtigkeit nehmen.

Geht es dir so? Mach mal den Test!

Welche Aussagen treffen auf dich zu?

- ☐ Ich brauche klare Abläufe und die tägliche Routine.
- ☐ Unvorhergesehenes bringt mich aus der Fassung.
- ☐ Ich plane gern im Voraus und kalkuliere dabei alle Eventualitäten ein.
- ☐ Ich muss wissen, was meine Kollegen, mein Partner und meine Kinder gerade machen.
- ☐ Die Arbeiten anderer prüfe ich gern auf ihre Richtigkeit.

Wenn du mehr als 3x „Ja“ angekreuzt hast, ist das Muster „Kontrolle“ wahrscheinlich Teil deiner Persönlichkeit und deines Handelns.

So machst du dich frei!

Schritt für Schritt – und durch viel Üben!

Lasse los!

Mache dir eine Liste von Situationen, in denen du das Muster Kontrolle anwendest.

Setze dich bewusst diesen Situationen aus – und dann unterlasse die Kontrolle, auch wenn das schwer fällt.

Mache mit dir selbst einen Vertrag, in dem du dir versprichst, das unangenehme Gefühl auszuhalten, welches dabei entsteht.

Kommt dieses Gefühl hoch, nimm dir ein Blatt Papier und schreibe es auf, was dich gerade bewegt.

Wenn du es schaffst, dein kontrollierendes Verhalten einzustellen und kontrollierende Gedanken in eine andere Richtung zu lenken, wirst du feststellen, dass die negativen Folgen, vor denen du dich so fürchtest, ausbleiben und auf diesem Weg zu mehr Gelassenheit finden.

Umgang mit Kindern

Was du tun kannst, damit Kinder dieses Muster nicht entwickeln.

Kinder haben faktisch in vielen Situationen keinen Einfluss, auf ihren Alltag. Dabei gibt es vorhersehbare und klare Strukturen wie Schule, Kita etc. Auf der anderen Seite gibt es Regeln und Verhalten von Erwachsenen, die von Kindern als Willkür erlebt werden. Sie kommen in Situationen, in denen sie sich ohnmächtig fühlen. Das können kleine Dinge sein wie Schulnoten, die nicht nachvollzogen werden können. Aber auch sogenannte Konsequenzen, die Kinder als unfair und willkürlich erfahren.

Beispiel: Seit einer Woche ist ein Besuch im Zoo geplant, nun läuft in der Schule etwas schief und als Reaktion wird der Zoobesuch gecancelt.

Diese Verknüpfungen aus der "Wenn ..., dann ... Pädagogik " sind nicht hilfreich. Oder wie würdest du dich fühlen, wenn dein Partner zu dir sagt: "Dir ist das Essen angebrannt, deswegen darfst du nicht zum Friseur?"

Binde Kinder in Entscheidungen mit ein. Schmeiß gemeinsam gefällte Entscheidungen nicht um und lass für dich die gleichen Regeln gelten wie für das Kind.



Leistungsorientierung

Muster: Leistungsorientierung

Glaubenssätze dahinter: "Ich muss der Beste sein!",
"Nur wenn ich gute Leistungen bringe, bin ich liebenswert!",
"So wie ich bin, reiche ich nicht!", "Andere sind immer besser!".

Menschen mit diesen Glaubenssätzen sind in jungen Jahren oft ausschließlich an ihren Leistungen gemessen worden.

Kritik und negative Bewertungen der kindlichen Leistungen haben dazu geführt, dass der Mensch sich als nicht gut genug empfindet.

Diese Erfahrungen haben in ihrem Erwachsenenleben dazu geführt, dass der Betroffene von einer Weiterbildung zur nächsten hetzt in der Hoffnung irgendwann gut genug für diese Welt zu sein.

Doch leider ist es nie genug! Jede Leistung wird schnell entwertet und zerpflügt, das nächste Ziel angepeilt.

Aufgrund dieses Musters, benötigen die Betroffenen sehr viel Anerkennung. Gerne brüsten sie sich mit dem Erreichten. Das Innere stimmt dabei mit dem Äußeren nicht überein.

Vom Umfeld werden diese Menschen als Streber, Aufsteiger wahrgenommen. Ihre Leistungen treiben nicht selten ganze Abteilungen an.

Aufgrund des gewaltigen Wissens, schüchtern sie häufig ein und schaffen Minderwertigkeitskomplexe.

Geht es dir so? Mach mal den Test!

Welche Aussagen treffen auf dich zu?

- ☐ Ich möchte immer der Beste sein.
- ☐ 2. oder schlechter zu sein, verunsichert mich.
- ☐ Ziele erreichen ist mein Lebenselixir.
- ☐ Ich bin stets in Aktion und tue mich schwer mit Ruhe.
- ☐ Erfolge kann ich nur kurz genießen.

Wenn du mehr als 3x „Ja“ angekreuzt hast, ist das Muster „Leistung“ wahrscheinlich Teil deiner Persönlichkeit und deines Handelns.

So machst du dich frei!

Schritt für Schritt – und durch viel Üben!

Führe dir vor Augen, dass die Bewertungen nie etwas mit dir zu tun hatten. Mit großer Wahrscheinlichkeit wurden deine Eltern ähnlich bewertet. Und vorgeführt.

Zelebriere Erfolge. Verwöhne dich 1 Woche lang täglich, mache nur das, was dir gut tut.

Versuche monatliche Zielpausen einzulegen, um die Seele baumeln zu lassen.

Feier die schönen Momente mit deinem inneren Kind. Zeige diesem, wie weit du gekommen bist.

Umgang mit Kindern

Was du tun kannst, damit Kinder dieses Muster nicht entwickeln.

In der Schule steht Leistung leider immer noch im Vordergrund. Unser Notensystem ist leider nicht dazu gemacht, dass Kinder in ihrer ganzen Persönlichkeit gesehen werden. Alles wird in Zahlen von 1-6 gemessen. Leider passiert es vielen Eltern, dass sie ganz unbewusst doch die Note im Blick haben.

Aber auch im Sport stehen Wettkämpfe ganz oben. Wer ist der Beste in ...?

Wie bei allen Verhaltensmustern sind aufrichtige Zuneigung und Aufmerksamkeit, die nicht an Bedingungen geknüpft sind, der beste Schutz gegen dieses Muster. Gemeinsam Dinge tun die Spaß machen, egal ob am Ende etwas rauskommt.

Verstehe nun dich und
verstehe auch andere!

Ich wünsche dir viele neue Sichtweisen, einen ganzheitlichen Ansatz und
viel Verständnis für dich selbst!

Tatjana



www.tatjanastrobel.de